

Die Kraft der Atmung

Atemtraining für körperliche und mentale Gesundheit.

Atmen ... machen wir täglich und ohne wirklich darüber nachzudenken, denn schließlich gehört es ja zu den unwillkürlich gesteuerten Dingen in unserem Leben. Das Atmungssystem spielt eine wichtige Rolle für Gesundheit, Leistung und Lebensqualität. Das Training der Atemmuskulatur ist daher ein effizienter Weg, um für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu sorgen.

- **Veranstalter:** Erwachsenenschule Sillian in Zusammenarbeit mit Kö.Ge.S.
- **Referentin:** Mag. Doris Winkler (Studium der Psychologie u. Verhaltenstherapie, Gesundheits- und BrainFit-Trainerin, Meditationstrainerin, Körperarbeit, Atemtherapeutin i. A)
- **Veranstaltungsort:** Mehrzweckraum, Volksschule Sillian
- **Beginn:** Montag, 17. April 2023, von 17:00 bis 18:00 Uhr (insgesamt 5 Treffen)
- **Anmeldung:** Erwachsenenschule Sillian, 0680/2012501 , es-sillian@at; www.erwachsenenschule.at/sillian
- **Teilnahmegebühr:** € 55,00

**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



Kö.Ge.S.

Verein für körperliches, geistiges
und seelisches Wohlbefinden